



RUBRIQUE SIGNÉE  
CLAUDINE ROBERT HOARAU  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE  
LIBÉRALE  
À SAINT-DENIS

# L'abécédaire de la minceur

## Quelques règles d'or



### A comme apéritif

Déjouez les pièges de ce moment convivial. Oubliez rondelles de saucisson, cacahuètes, chips et faites la part belle aux petits légumes agrémentés de fromage blanc aux herbes ou autres aromates. Limitez vous à une coupe de champagne ou à un verre de vin. Évitez les cocktails associant soda ou jus de fruit et alcool.

### B comme bouger

Pensez à pratiquer régulièrement une activité physique. Choisissez un sport qui vous fait plaisir car bouger doit faire partie intégrante de votre quotidien. Oubliez le plus souvent la voiture et marchez un peu chaque jour. Pensez à prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.

### C comme courses

Faites les courses le ventre plein avec une liste et respectez-la. Évitez les rayons charcuteries, viennoiseries et attardez vous à celui des fruits et légumes et jouez la variété.

### D comme décrypter

Intéressez vous à ce que vous mangez en décryptant les étiquettes et apprenez ainsi à détecter les aliments très énergétiques qui ne seront consommés qu'occasionnellement. Le bon choix des aliments est une des façons pour rester mince.

### E comme eau

Hydratez vous (1,5 litre/jour) régulièrement sans attendre la sensation de soif. Pensez également aux tisanes.

### F comme fibres

Faites une place de choix au pain complet, céréales complètes. Effet rassasiant et ventre plat garanti.

### G comme graisses

Choisissez les modes de cuisson utilisant le moins de matières grasses possible (papillote, vapeur...) et optez pour une poêle ou sauteuse au revêtement anti-adhésif. Retrouvez le plaisir de cuisiner et la saveur de chaque aliment.

La vinaigrette peut être « rallongée » avec de l'eau.

### K comme kilos

Surveillez régulièrement votre poids en vous pesant une fois par semaine dans les mêmes conditions. Laissez vous une variation de poids de 2 kilos maximum. Réagissez...

### O comme organisation

Ayez dans le frigidaire, congélateur et placard de quoi préparer un repas uniquement en faisant de l'assemblage. Vous ne serez jamais

pris de court. En cas de petite fringale, prévoyez des produits laitiers maigres (fromage blanc à 0% de matières grasses, yaourt nature), des compotes sans sucre ajoutés, des fruits....

### P comme plaisir

Manger est un moment convivial. Le repas est un moment de bien être. Privilégiez la qualité à la quantité. Les premières bouchées procurent le plus de plaisir. Appréciez les et évitez ainsi de vous resservir.

### R comme rythme

Ne sautez pas de repas, car le corps ralentit son métabolisme. Trois repas par jour avec une ou deux collations. A 16 heures, optez pour un produit laitier et/ou un fruit ou pourquoi pas une tranche de jambon ou un œuf dur.

### T comme temps

Prenez le temps de manger et mâchez bien. Vous ne vous en sentirez que plus vite rassasiés.

Concentrez vous sur ce que vous manger en évitant les stimuli extérieurs (télévision), ce qui contribue à ralentir le rythme des repas. Cela favorise la digestion et permet d'atteindre la satiété avec un apport alimentaire moins important.

### V comme varier

Variez le plus possible votre alimentation en consommant les aliments des différents groupes alimentaires. Découvrez de nouveaux saveurs.

## La bonne quantité

Une erreur s'est glissée dans notre édition du 18 février concernant la stevia, nouveau substitutif au sucre. Il fallait lire : 3 g de stevia raffinée correspond à 1 kg de sucre. A chacun de tester selon son goût et d'adapter ainsi la quantité à utiliser, sachant qu'une petite pointe de couteau suffit à sucrer un yaourt.